UN TEST AL PREGĂTIRII DE IARNĂ

Se apropie ziua marelui examen pentru echipele noastre fruntașe reluarea campionatului. Pregătirile sînt peste tot aproape, în faza finisărilor, se consumă de fapt, în aceste zile, ultimele secvențe ale unei activități, care pe parcursul a opt săptămîni și-a propus să ridice capacitatea competițională la nivelul unor comportări viitoare mai bune și a unor rezultate mai valoroase.

S-a muncit în acest început de an, comparativ cu anii precedenți, mai organizat, mai bine și cu mai multă convingere. Echipele — exceptînd Dinamo și Universitatea Cluj, care au dat lotului național șase și respectiv patru jucători — au avut la dispoziție efectivele complete sau aproape complete și au putut să-și desfășoare în aceste condiții programe de antrenament conforme cu sarcinile intermediare și generale ale perioadei.

A fost, referindu-ne la volumul mare al solicitărilor la care au fost supuși jucătorii, o iarnă deosebit de aspră, nu numai la propriu, la capătul căreia se cuvine acum să ne oprim puțin atenția. Aceasta nu pentru a încerca o analiză de ansamblu și nici pentru a face cine știe ce considerații de ordin tehnic care, ce-i drept, n-ar fi deloc lipsite de utilitate. De astă-dată ne-am propus, ca să spunem așa, ceva inedit. Și anume, să prezentăm în rîndurile ce urmează sinteza unor planuri de pregătire, așa cum au fost ele concepute și realizate de către antrenorii echipelor respective.

De ce acest lucru? Explicația constă în primul rînd în intenția noastră de a demonstra o anumită tendință, din ce în ce mai pronunțat exprimată astăzi, de a se ieși dintr-un șablon care pînă nu demult guverna în privința modului de organizare și desfășurare a pregătirii în general. De aici și o firească diversificare a programelor de lucru, în funcție de trăsăturile specifice și obiectivele propriu fiecăreia dintre formații. Și în al doilea rînd, subliniind deocamdată valoarea documentară a unor asemenea planuri, să putem urmări, ceva mai tîrziu, pe itinerarul competițional și valoarea lor practică. Cu alte cuvinte, finalitatea lor.

Am ales pentru un asemenea test echipe situate pe poziții diferite în clasament. **Sport Club, Steaua, Universitatea Craiova** și **Petrolul**, în dreptul cărora vom înscrie, pe rînd, răspunsuri la următoarele cinci întrebări: 1. **periodizarea instruirii**; 2 **sarcina majoră a perioadei de iarnă**; 3. **regimul de lucru**; 4. **particularitățile etapei de pregătire specifică**; 5. **obiectivul de performanță pentru viitorul sezon**

Așadar, să începem cu SPORT CLUB. 1. Periodizare clasică, cu etape multe, în funcție de progresivitatea și necesitățile instruirii. Turneu organizat la limita dintre pregătirea fizică generală și cea specifică, în Liban, țară cu climat bun și adversari care să permită valorificarea deplină a jocului de verificare și a experimentului tactic. 2. Sport Club și-a propus în principal îmbunătățirea calitativă a jocului, în ansamblu. 3. S-a lucrat foarte tare pe întreg parcursul perioadei. 4. Antrenorii băcăuani au considerat necesar să afecteze echipei o durată mai mare de pregătire, între turneul din Liban și campionat, la condițiile specifice competițiilor noastre interne. 5. Ocuparea locului III—IV în clasamentul final ceea ce ar da dreptul la participare, în toamnă, la una din competițiile europene.

STEAUA. 1. Echipa a beneficiat de o durată mai mare a pregătirii, începută la 24 decembrie 1971 și evident de o vacanță mai scurtă pentru jucători. Periodizarea a fost subordonată și adaptată în funcție de turneul efectuat în America de Sud. În aceste condiții, caracterul și succesiunea etapelor nu s-au mai încadrat în ideea unei instruiri constant ascendente. Solicitările turneului au impus și o scurtă vacanță (6—10 februarie), la înapoierea în țară, ceea ce evident a creat un ușor sinclinal pe parcursul pregătirii și o restructurare a conținutului acesteia din mers. 2 Cristalizarea formației de bază și a ideii de joc (apărare fermă, cu măsuri suplimentare de siguranță în zona fundașilor centrali, mărirea agresivității ofensive cu participarea tuturor jucătorilor la acțiunile de atac, în funcție de fază). 3. S-a lucrat în general în limitele unor solicitări echilibrate, chiar în timpul turneului, în intervalul dintre jocuri. 4. Echipa a beneficiat de o durată a pregătirii specifice dublă, în comparație cu restul celorlalte divizionare. În ceea ce privește conținutul acestei etape trebuie remarcat numărul mare de jocuri susținute, multe dintre ele (cele din Brazilia) în compania unor adversari foarte tari. 5. Primul obiectiv, o comportare onorabilă în sferturile de finală ale Cupei cupelor; apoi, în continuare, unul din primele trei locuri ale campionatului și, bineînțeles... cupa.

UNIVERSITATEA CRAIOVA. 1. Periodizare simplă, în două etape mari și egale ca durată. Prima, pregătire generală; cea de-a doua, precompetițională, cu jocuri de verificare. Nu a fost prevăzut turneu peste hotare (una dintre cauze este și aceea a programării examenelor studențești la începutul lunii februarie). 2. Îmbunătățirea în special a forței și rezistenței de joc și competiționale a jucătorilor, deficiențe apreciate ca principala cauză care a influențat în tur comportarea nesatisfăcătoare a echipei. 3. S-a lucrat foarte tare în prima etapă, mai redus — strict individualizat — în timpul sesiunii examenelor și din nou tare în finalul precompetițional. 4. Marea densitate de jocuri — aproximativ un meci la trei zile — ca mijloc complex de omogenizare și perfecționare colectivă a pregătirii. 5. Antrenorii craioveni urmăresc în acest retur ca echipa lor să practice un fotbal curat și ofensiv, fără a neglija rezultatul și nici spectacolul sportiv.

PETROLUL. 1. Etapizarea perioadei de iarnă, în general echilibrată, ușor ascendentă în special în prima parte. Turneu organizat pe fondul unei pregătiri de ansamblu, parțial verificată și plasat, ca timp, la începutul etapei precompetiționale propriu-zise. Ca loc, regiunea ecuatorială a Tanzaniei nu reprezintă o soluție, nici măcar acceptabilă. Totuși... 2. Rodajul unei echipe în plin proces de reconstrucție. 3. În luna ianuarie volumul solicitărilor a fost foarte mare: după aceea accentul s-a pus pe intensitatea efortului. Aici se adaugă și dificultățile de climă din timpul turneului. 4. Petrolul a introdus în etapa pregătirii specifice două elemente noi: fotbalul de sală (turneul de la Constanța) și testarea negradată a potențialului de ansamblu (cele două meciuri cu Farul, plasate la începutul programului de jocuri de verificare). 5. Ilie Oană contează în acest sezon pe o ușoară redresare a echipei și situarea, în final, pe o poziție de mijloc a clasamentului.

★

...Se apropie cu pași repezi campionatul. Înaintea startului Sport Club ocupă locul II, Steaua locul VI, Universitatea Craiova locul XI și Petrolul locul XIV. Care va fi însă poziția acestora și valoarea rezultatelor obținute la capătul sezonului competițional? În ce măsură orientarea și conținutul programelor de lucru au corespuns cu nevoile reale ale instruirii și obiectivelor de performanță propuse? Răspunsul îl vom afla, desigur, atunci, la punctul final al întrecerilor. Și tot atunci, dacă nu chiar mai devreme în unele cazuri, vom mai putea aprecia și eficiența pregătirilor din această perioadă de iarnă, perioadă a acumulărilor maxime.

Mihai IONESCU

IDEEA DE JOC — CONDIȚIE A VALORIFICĂRII DEPLINE A POTENȚELOR COLECTIVE

Se vorbește mult, chiar foarte mult astăzi, despre cea ce numim în mod curent idee de joc. Aparent, o noțiune abstractă dacă ne gîndim, în primul rînd la faptul că ea nu poate fi testată și nici determinată cu ajutorul mijloacelor obișnuite de obiectivizare a jocului. În schimb, se fac adeseori referiri concrete despre o echipă sau alta, cum că acționează sau nu într-o anumită idee de joc. Și asta pentru că, în ciuda caracterului său aparent abstract, în realitate ideea de joc se materializează permanent în modul de acțiune colectivă și în efectele practice ale acestuia. Pentru că, în fond, ea reprezintă un sumum de particularități, proprii activității în teren a unei formații.

În mod normal **orice echipă** — și cu atît mai mult o echipă mare — **trăiește în jurul unei idei de joc, care valorifică la maximum posibilitățile jucătorilor săi.** Așa avem, printre altele, ca exemple, pe cei ai naționalei Braziliei, al Ungariei de acum aproape două decenii, al Angliei, campioană mondială în 1966; sau — referindu-ne la fotbalul nostru — U.T.A. din anii de după război, C.C.A. și Dinamo. În toate aceste cazuri, jucătorii — mulți dintre ei **personalități sportive de seamă — au înțeles necesitatea subordonării lor ideii de joc colective** și tocmai în aceasta a constat și unul dintre marile secrete ale valorilor înalte atinse în sfera performanței. După cum și „căderile" — pe alocuri spectaculoase — ale multora dintre cei plasați prin tradiție în elita fotbalului, s-au datorat în primul rînd, nu lipsei unor jucători de clasă, cum greșit au apreciat unii, ci refuzului la un moment dat de a mai recunoaște prioritatea ideii de joc în determinarea nivelului valoric competițional al echipei.

De aici și necesitatea înțelegerii semnificației reale a unei astfel de probleme, care astăzi își reclamă cu tărie dreptul la actualitate. Asta cu atît mai mult cu cît parte dintre formațiile noastre fruntașe traversează în prezent perioada marilor frămîntări ale construcției. Și atunci cînd vorbim de reconstrucție, automat aproape se subînțelege și noțiunea ideii de joc.

De regulă — și este bine să fie așa — **ideea sau concepția de joc trebuie să aibă o stabilitate mai mare decît existența unei formule de echipă.** Asta înseamnă că indiferent de schimbările de jucători survenite în formația de bază, antrenorul este obligat, prin înseși atribuțiile sale profesionale să rămînă — chiar și în cazurile unor inerente eșecuri — pe poziția unei atitudini de fermitate și consecvență. Numai așa va putea construi cu adevărat temelia succeselor. Și ca să fim și mai practici în această privință, să ne referim la două dintre cele mai semnificative exemple de acest fel din fotbalul nostru: **echipa națională și U.T.A.** În amîndouă cazurile, cei doi antrenori, prof. **Angelo Niculescu** și **N. Dumitrescu**, au căutat și au găsit, pentru posturile descoperite sau insuficient asigurate, jucători care să se încadreze cît mai bine în modul de acțiune preconizat de ei și însușit perfect de nucleul formației. Așa au apărut, la un moment dat, în reprezentativă, un **Lupescu, Dumitru, Neagu** sau **Iordănescu**, fără ca ideea de joc să sufere în esență, jocul cîștigînd chiar în consistență și culoare. Și tot așa s-au integrat la U.T.A. un **Popovici, Both** sau **Kun II** care au rezolvat mai bine decît predecesorii lor sarcinile de post, în spiritul ideii de acțiune colectivă a echipei.

Se întîmplă însă uneori, îndeosebi pe parcursul unor perioade de reconstrucție — cazul Petrolul — ca încercări repetate nereușite de completare a lotului cu jucătorii necesari punerii în practică a concepției de joc, să impună unele amendamente în însăși structura acesteia și într-un anumit fel spus, o revizuire parțială. În situația formației ploieștene, de exemplu, acest lucru a însemnat reconsiderarea jocului pe extreme, întrucît s-a apreciat, în ultimă analiză, că jucători ca **Doru Nicolae, Florea sau O. Ionescu** — achizițiile cele mai recente ale Petrolului — dau randament maxim numai în această idee. Ceea ce reprezintă desigur o soluție, a cărei valabilitate numai practica o poate pune în evidență. Important este totuși un lucru și anume, acela ca antrenorii echipei să dea dovadă de perseverență și fermitate în continuare și să nu treacă, în cazul unor prime rezultate mai puțin satisfăcătoare, la măsuri pripite care să facă la un moment dat din ideea de joc un fel de tactică de circumstanță. Pentru că de aici și pînă la declinul ireversibil nu mai este decît un pas.

Ar mai trebui adăugat, referindu-ne tot la unele aspecte legate de rolul și importanța **ideii de joc și faptul că aceasta nu exclude spiritul creator și nici manifestarea personalității jucătorilor.** Dimpotrivă. În toate cazurile în care o astfel de relație a fost bine înțeleasă și aplicată corespunzător, rezultatele au fost dintre cele mai bune. **Un Petschowschi**, un **Dobrin** sau un cuplu **Dumitriu II—I. Ionescu**, ca să ne referim numai la cîteva din marele număr de exemple la dispoziție, au strălucit mai mult tocmai atunci cînd și-au înscris activitatea lor în concepția de joc a echipei. Pentru că, în fond, o asemenea subordonare **nu înseamnă niciodată o sugrumare sau măcar o diminuare a personalității, ci o cerință a jocului, o încadrare în limitele unei discipline obligatorii pentru orice echipă care se respectă.**

...Am consemnat în rîndurile de față cîteva lucruri cu privire la ideea de joc, pornind de la convingerea că numai înțelegerea sensului ei real ar putea rezolva cu adevărat problema atît de dificilă a valorificării depline a potențialului unei echipe în condițiile fotbalului modern.

C. BRAUN-BOGDAN
antrenor emerit

PE TEME DE INSTRUIRE • PE TEME DE INSTRUIRE •

tehnică · tactică

PE TEME DE INSTRUIRE • PE TEME DE INSTRUIRE •

RECOMANDĂRI

PENTRU CANDIDAȚII

LA EXAMENUL DE AVANSARE A ANTRENORILOR

La începutul lunii viitoare, mai precis între 6 și 8 martie, o mare parte dintre antrenorii care activează pe întreg cuprinsul țării în cadrul a diferite eșaloane competiționale se vor prezenta în fața comisiilor de examinare pentru obținerea unei categorii superioare de calificare profesională.

Experiența anilor trecuți a dovedit că, în general, în asemenea împrejurări interesul manifestat de antrenorii candidați față de pregătirea lor personală corespunde cu cerințele impuse de importanța și dificultatea unui examen de avansare. Dar tot această experiență a mai scos în evidență și faptul că, în ciuda unor străduințe adeseori demne de laudă, rezultatele care trebuie să răsplătească în mod normal volumul și calitatea muncii depuse se situează nu o dată sub nivelul așteptărilor. Și acest lucru în primul rînd datorită unor insuficiențe care se manifestă încă în privința selectării și a sistematizării cunoștințelor necesare a fi însușite.

De aceea ni se pare oportun să revenim, cu acest prilej, acum în preajma datei de susținere a examenului de avansare a antrenorilor, cu cîteva recomandări suplimentare care să completeze indicațiile, transmise la timpul potrivit comisiilor de fotbal județene, în legătură cu modul de organizare și desfășurare a acestei acțiuni. Recomandările — pe care le prezentăm în continuare — se referă la aprofundarea cu precădere a unor probleme, care prin importanța lor se detașează în cadrul programei de studiu. Acestea sînt: **conținutul jocului competițional; caracteristicile fiziologice și particularitățile psihologice ale jocului de fotbal; caracteristicile celor mai avansate concepții de joc pe plan mondial; concepția noastră de joc și caracteristicile ei; caracteristicile tehnicii moderne, analiza tehnică și biomecanică a procedeelor tehnice; tactica individuală și colectivă în atac și apărare; formele de atac și apărare; sistemul de joc cu patru fundași și variantele sale; sistemul de joc cu „libero"; tactica de joc pe fază; tactica specială; particularitățile antrenamentului în jocul de fotbal; interdependența factorilor antrenamentului; periodizarea antrenamentului; dinamica efortului (intensitate, volum, complexitate); ridicarea capacității de efort; forma sportivă; indici de măsurare a efortului; recuperarea efortului; perfecționarea măiestriei tehnico-tactice; antrenamentul în condiții analoage jocului; metoda modelării antrenamentului; metoda individualizării; metoda repetării; metodele de antrenament; caracteristicile pregătirii fizice moderne; căi, metode și mijloace de îmbunătățire și dezvoltare a calităților fizice; lecția de antrenament; structura, tipurile și caracteristicile lecției la copii, juniori și jucătorii de performanță; organizarea, conducerea și analiza lecției de antrenament; ciclul săptămînal de antrenamente; selecția în fotbal; criterii de apreciere a valorii unei echipe și a unui jucător, caracteristicile pregătirii copiilor și juniorilor; elaborarea planului tactic, ședința de pregătire și analiza unui joc; pregătirea psihologică; pregătirea teoretică.**

La acestea se mai adaugă **metodica învățării și perfecționării deprinderilor tehnico-tactice, a îmbunătățirii și dezvoltării calităților fizice** (exerciții, jocuri, structuri de exerciții, eșalonarea acestora cu indicații organizatorice și metodice corespunzătoare).

Acestea ar fi problemele de bază ale examenului de avansare din luna martie, probleme care pretind din partea candidaților o atenție deosebită și o cunoaștere la nivelul răspunderii și al respectului pe care fiecare antrenor îl datorează față de profesiune, față de fotbal.

MIHAI BÎRSAN
lector la I.E.F.S.